

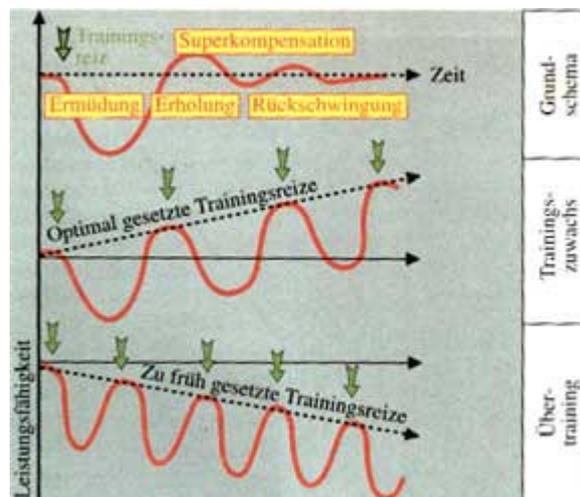
[Zur Hauptseite](#) **Wie werde ich schneller und ausdauernder?**

Schneller wird man nicht nur durchs Training, sondern durch die Regeneration (Anpassung) danach.

Alle Trainingsanpassungen spielen sich auf zellulärer Ebene ab. Diese Wachstums- und Reparaturprozesse und die neuromuskulären Steuerungsabläufe benötigen ihre Zeit. Unser Körper ist darauf angewiesen, ständig gefordert zu werden, sonst baut er schnell ab. (Denken Sie an einen Gipsverband). Das Leben ist ständige Belastung und Entlastung, Auf- und Abbau, und Anpassung an neue Gegebenheiten. Der Trainingserfolg hängt also nicht nur von der Qualität der Trainingsreizes ab, sondern auch von der Art und Dauer der Regenerationsmaßnahmen ab. Das ist die Kunst jedes individuellen Trainingsplan diese Prozesse auf Sie abzustimmen.

Superkompensation

Entscheidend für den Prozess der biologischen Anpassung ist die zeitliche Folge der Reizantwort auf den Trainingsreiz. Um Wirksamkeit zu erzielen muss der Reiz bei dem betreffenden System eine Alarmreaktion auslösen. Solche Alarmzeichen sind für den Körper z. B. Erschöpfung, Verbrauch der Energiereserven und Enzymen, Zerstörung von zellulären Strukturen wie Zellmembranen. Nach einer Phase der Erschöpfung beginnt die Reparatur. Die beschädigten, gereizten Systeme werden verbessert, um sich auf erneute jetzt höhere Aufgaben vorzubereiten. Je nach Stärke des Reizes und nach Art des betroffenen Systems dauert dieser Prozess länger oder kürzer. Die Reizstärke ist entscheidend. Ein unterschwelliger Reiz wirkt nicht (kalter Kaffee), ein zu starker Reiz zerstört zu viel (die Regeneration dauert sehr lang). Wird verbissen, ungeduldig trainiert, der Anpassungsprozess nicht abgewartet, trainiert man sich regelrecht in den Keller! Bitte mit Köpfchen, nicht mit der Brechstange.



Bedenken Sie, dieser Prozess ist nicht beliebig verlängerbar. Sie müssen immer stärkere Reize setzen um den Körper, der ja ein immer höheres Leistungsniveau erlangt, noch zu stimulieren. Überlegen Sie genau was Sie wollen, und wie viel Sie bereit sind dafür aufzuwenden.

Zeitlicher Ablauf der Regeneration im Sport (Durchschnittswerte)

- 4. - 6. Minute Vollständige Auffüllung der Creatinphosphatspeicher.
- 20. Minute Herzfrequenz und Blutdruck erreichen den Ausgangswert.
- 20. - 30. Min. Ausgleich der Unterzuckerung.
- 30. Minute Abnahme der Milchsäurekonzentration.
- 60. Minute Nachlassen der Proteinsynthesehemmung.
- 90. Minute Umschlag der abbauenden (katabole) in die aufbauende (anabole)
- Stoffwechsellage.
- 2. Stunde Erste Stufe motorischer Wiederbelastbarkeit (neuromuskulär,

sensomotorisch).

6. Std. - 1.Tag Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts, Normalisierung des Verhältnisses fester und flüssiger Blutbestandteile.

- 1. Tag Leberglycogen ist wieder aufgefüllt.
- 2. - 7. Tag Auffüllung des Muskelglycogens ins stark beanspruchter Muskulatur.
- 3. - 5. Tag Auffüllung der muskulären Fettspeicher (Triglyceride)
- 3. - 10. Tag Regeneration teilzerstörter Muskelfasern.
- 7. - 14. Tag Strukturaufbau funktionsgestörter Mitochondrien

Allmählicher Wiedergewinn der vollen muskulären, sportartspezifischen und aeroben Leistungsfähigkeit

- 1. - 3. Woche Psychische Erholung nach einem Marathonlauf..

Periodisierung

Aufgrund dieser Erkenntnisse sollten Sie ihr Training in langfristige, mittelfristige und kurzfristige Ziele einteilen. Ein sehr langfristiges Ziel könnte zum Beispiel sein, im Rentenalter eine größere, strapazierende Reise durchzuführen, oder einfach nur gesund alt werden. Ein langfristiges Ziel könnte für einen Laufeinsteiger ein Marathonlauf in 2 bis 3 Jahren sein. Oder für einen erfahrenen Marathoni die Teilnahme an einem Ironman Triathlon, oder auch "nur" mit 50 aufs Ulmer Münster steigen ohne zu schnaufen. Ein mittelfristiges Ziel könnte sein z. B. in 12 Wochen an einem Marathon, Triathlon usw. teilzunehmen. Mit einem konkreten Ziel fällt die Motivation für den Sport viel leichter.

Treten Sie in Phasen ein, in denen Sie auf ein Ziel hin aufbauen, um dann wieder Körper und Geist etwas ruhigere Tage zu gönnen. So werden Sie ein Leben lang die Freude am Laufen behalten.

Zu der Trainingsplanung

Ich werde an dieser Stelle keine Trainingspläne anbieten. Es gibt sehr gute Literatur und auch Trainingspläne im Buchhandel. Zur Sache: Trainingspläne sind sehr sinnvoll, weil die Trainingsbelastung und die nachfolgende, so wichtige Regeneration auf Sie speziell abgestimmt sind. Wählen Sie nicht einfach einen Trainingsplan. Suchen Sie nach Ihrem individuellen Plan, denn nur ein Plan der exakt auf Ihr Leistungsvermögen abgestimmt ist wird einen optimalen Effekt erzielen. Bedenken Sie so ein Trainingsplan hat auch für Sie nur einen begrenzte zeitliche Gültigkeit. Wenn Ihre Leistung sich stark verändert, sollten Sie auch Ihren Plan anpassen. Die Elemente des Trainingsplans sind zeitlich nicht austauschbar!. Die Einheit langer langsamer Lauf trainiert den Fettstoffwechsel - die Regeneration braucht ihre Zeit. Z. B. zwei Tage später steht ein Intervalltraining an, mit ganz anderen Beanspruchungen und Reizungen ganz anderer Systeme. Diese benötigen andere Regenerationszeiten, ehe Sie die gleichen Systeme wieder belasten sollten, als z. B. der Tempodauerlauf am 5. Tag. Der Trainingsplan ist so abgestimmt, dass Sie immer neue Reize, an immer andere Körpersysteme richten und dazwischen genug Zeit für die Anpassungsreaktionen bleibt. So dauert z. B. die Anpassung des motorischen Steuerprogramms 7 bis 10 Tage, die Vergrößerung der Energiespeicher 10 bis 20 Tage.

Und wenn ich gar nicht mit Trainingsplänen arbeiten möchte oder zeitlich kann?

Das Herz-Kreislaufsystem reagiert am schnellsten auf Trainingsreize. Danach kommt die Muskulatur. Aber das Bindegewebe, die Sehnen und Gelenke brauchen viel länger. Geben Sie Ihrem Bindegewebe Zeit . Deswegen brauchen Sie immer mal eine ruhige Woche, ruhigen Monat usw.!

Steigern Sie zuerst die Häufigkeit, dann die Umfänge, dann erst das Tempo!

Wenn Sie zweimal die Woche gelaufen sind, dann erst mal drei mal. I

Steigern Sie nie mehr als 10 Prozent Streckenlänge o d e r Tempo!

Merken Sie sich die Dreier-Regel:

-Sie steigern die Belastung jeweils von Woche zu Woche, drei Wochen lang. Dann sollte eine ruhigere Woche folgen.

Machen Sie nicht den Fehler z. B. im Urlaub zuviel zu steigern - wer zu schnell steigert bekommt nach

**6 bis 8 Wochen Sehnenansatzbeschwerden, oder Gelenkbeschwerden! Fast immer!
Noch mal: Anpassung braucht Zeit!**

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite